

Amamentação: por que é importante falar sobre a saúde da mulher?

Bem-estar / 10 de outubro de 2024 / Bem-estar



Bem-estar | A nutricionista Stéfani Schneider sinaliza como as famílias e a rede de apoio podem auxiliar no aleitamento materno

*Foto: Elza Fiúza/Agência Brasil

Para apoiar a amamentação, não é preciso ser mãe. Qualquer pessoa pode ser rede de apoio àquelas que amamentam. E este texto não pretende esgotar o assunto ou falar apenas da importância do aleitamento materno para a saúde do bebê, mas também trazer reflexões sobre a saúde da mulher e seus direitos como mãe, trabalhadora e indivíduo/mulher.

O tema do cuidado com as crianças pequenas em relação à amamentação e à introdução alimentar é tratado com maestria no [Guia Alimentar](#) para menores de 2 anos. O Guia traz alguns princípios importantes de serem listados aqui:

1. a saúde da criança é prioridade absoluta e responsabilidade de todos;
2. o ambiente familiar é espaço para a promoção da saúde;
3. os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares;
4. o acesso a alimentos adequados e saudáveis e à informação de qualidade fortalece a autonomia das famílias;
5. a alimentação é uma prática social e cultural;
6. adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de fortalecer sistemas alimentares sustentáveis;
7. o estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação.

Já é possível notar, a partir desses princípios, que o aleitamento materno é benéfico em muitas camadas, para a criança, para a mulher-mãe, para a família e para a sociedade. Dentre os porquês da importância da amamentação, estão: faz bem à saúde e ao desenvolvimento da criança, faz bem à saúde da mulher, promove vínculo afetivo, é econômica, faz bem à sociedade, faz bem ao planeta.

Apesar de muitos acharem que a amamentação seja algo natural, sendo natural aquele ato de colocar o bebê no peito e ser tudo maravilhoso e perfeito, como a natureza faz pensar. Muitas vezes, porém, acontecem dores, desconfortos, o bebê não tem uma boa pega, somados às alterações hormonais desencadeadas no corpo da mulher. Aí entram em cena a insegurança e a ansiedade por aquela perfeição prometida.

É importante que as mulheres-mães, as famílias e sua rede de apoio saibam que todos estão aprendendo e vivendo essa novidade. Com o nascimento do bebê, nascem as mães, os pais e os familiares dessa criança. Os primeiros dias são de adaptação para o bebê e adaptação da rotina de cuidados para esse novo ser. Todos, principalmente a mãe e a família, precisam se adaptar e aprender. Sempre é bom lembrar: todo esse processo requer paciência, informação e apoio, sendo uma experiência única para cada dupla mamãe e bebê.

Nesse momento, parece que o mundo está focado nos cuidados com o bebê, inclusive a mãe. E não é para menos: esse bebê realmente precisa de muitos cuidados e atenção. Não se pode esquecer, no entanto, que, para cuidar de outro ser, precisamos cuidar de nós mesmos primeiro. E para cuidar do bebê, a mulher-mãe precisa cuidar de si mesma. O autocuidado da mulher não é importante só em relação ao bebê, mas também porque facilita os processos do corpo em relação à amamentação e à recuperação nesse período pós-parto.

Em relação à alimentação materna, é recomendável o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, conforme as recomendações do [Guia Alimentar](#) para a população brasileira. Ainda não se tem comprovação científica de que a alimentação da mãe modifique a produção de leite materno, isso porque o corpo materno produz o leite específico e necessário ao bebê. Ou seja, para uma dupla mãe-bebê saudável, a alimentação da mãe parece não ser a causa de cólicas no bebê. Bebês saudáveis podem sentir cólicas nas primeiras semanas, por um processo normal de formação e desenvolvimento do intestino. Caso se comprove alguma necessidade de modificação da alimentação materna, o pediatra dará as orientações específicas.

Outros fatores interferem na produção de leite, como o consumo de água. A produção de leite aumenta a necessidade materna de hidratação e aumenta a sede das mães. Por isso, deve-se incentivar o aumento do consumo de água pelas mães. O descanso também é fundamental para a boa produção de leite materno. Para o descanso, é importante lembrar que a responsabilidade pelos cuidados com o bebê deve ser dividida com outros membros da família e/ou com a rede de apoio.

Se você é rede de apoio, lembre-se que apenas a mãe pode amamentar, porém todas as demais tarefas da casa e cuidados com o bebê podem ser compartilhadas como forma de apoio à amamentação. Executar atividades domésticas, cozinhar, cuidar da alimentação materna, cuidar do bebê para que a mãe possa descansar... Mesmo que você não amamente, seja alguém que apoia a amamentação.

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS)

:: Posts relacionados



Quedas e seus significados no envelhecimento



O futuro da saúde com as mudanças climáticas



Pesquisa investiga os impactos do trabalho remoto em servidores da UFRGS no contexto da pandemia



Descobrimo o fator motivação e prazer com a atividade física

:: ÚLTIMAS



Plataformas acadêmicas e redes sociais auxiliam cientistas a ampliar relações e interagir com diferentes públicos



"Democracia é ação": reitora e vice-reitor conversam com os veículos de comunicação da UFRGS



Escolas estaduais estão perdendo autonomia política após implementação do Novo Ensino Médio, aponta pesquisa



Quedas e seus significados no envelhecimento



Condições das cicloviavias da área central de Porto Alegre



Escutar música melhora o desempenho?

[View on Instagram](#)